

Borup Løbeklub halvmaraton program sommer 2020

Kalender Uge	Trænings Uge	Søndags dato	Tirsdag	Torsdag	Søndag	I alt	Prog	Gennemført
18	1	03/05/2020	8	8	9	25		
19	2	10/05/2020	8	8	10	26	1	
20	3	17/05/2020	8	8	9	25	-1	
21	4	24/05/2020	8	9	10	27	2	
22	5	31/05/2020	8	9	9	26	-1	
23	6	07/06/2020	8	9	10	27	1	
24	7	14/06/2020	9	9	11	29	2	
25	8	21/06/2020	9	9	10	28	-1	
26	9	28/06/2020	9	10	13	32	4	
27	10	05/07/2020	9	10	12	31	-1	
28	11	12/07/2020	9	10	14	33	2	
29	12	19/07/2020	9	10	12	31	-2	
30	13	26/07/2020	9	10	14	33	2	
31	14	02/08/2020	10	10	12	32	-1	
32	15	09/08/2020	9	10	15	34	2	
33	16	16/08/2020	9	10	12	31	-3	
34	17	23/08/2020	9	10	15	34	3	
35	18	30/08/2020	10	10	12	32	-2	
36	19	06/09/2020	9	10	17	36	4	
37	20	13/09/2020	9	10	12	31	-5	
38	21	20/09/2020	9	10	15	34	3	
39	22	27/09/2020	9	10	12	31	-3	
40	23	04/10/2020	8	5	21	34	3	
41	24	11/10/2020			5	5	-29	
42	25	18/10/2020	5	5	5	15	10	

GuL: Interval træning/fartleg/tempotur.

CoZ halvmarathon Søndag d. 4. oktober 2020